Sfaturi medicale de sezon

Ediția toamnă-iarnă 2022

Prevenție

Care este cel mai bun tratament?

Alimentație

Cum arată farfuria alimentației sănătoase?

Frumusețe și îngrijire

Cum ne îngrijim pielea iarna?

Sănătatea copiilor iarna

Vitamine esențiale pentru copii iarna

6 ponturi pentru mai puține dureri articulare iarna

Tuse sâcâitoare?

Află soluții eficiente

Imunitatea în sezonul rece

Care e diferența dintre răceală și gripă?

Astenia din sezonul rece

De ce apare și cum ne influențează?

portal med proiect susținut de STADA Our Mission – Your Health & WALMARK® STADA GROUP

Despre ediția toamnă-iarnă 2022

Ne bucurăm să punem la dispoziția publicului cititor noul număr din publicația digitală **Sfaturi medicale de sezon**, ediția toamnă-iarnă 2022 - e-book-ul pe care PortalMed.ro îl oferă gratuit bianual.

În noua ediție, ne-am concentrat eforturile către redarea sfaturilor menite să sprijine și să întărească sănătatea prin oferirea unor repere ușor de inserat imediat în viața de zi cu zi.

Tema centrală a ediției 2022 este prevenția - un subiect pe care îl considerăm foarte important în orice moment, dar care este acum subliniat de provocarea crizei sanitare, de la nivel global.

Ne protejăm sănătatea atunci când nu ne doare nimic?
De ce este important să ne îngrijim sănătatea în permanență? Ce obișnuințe ne putem crea în spiritul prevenției? Apoi, cum? Cum putem să ne ajutăm organismul să obțină și să păstreze sănătatea?
Printre răspunsurile posibile, unul ar putea fi următorul: prin acțiuni mici, nu pentru că ar fi recomandate de cineva, ci pentru că le înțelegem rostul și importanța. Acțiunile mici ar putea fi realizate în fiecare zi, până când reușim să le integrăm în viața noastră și devin obișnuințe sănătoase, datorită cărora ne bucurăm din plin de viață.

Sfaturile oferite cititorilor în ediția prezentă răspund la câteva întrebări, dar nu pot fi considerate suficiente sau complete. Analizele medicale, controalele realizate cu regularitate și sfaturile medicului sunt întotdeauna cele mai bune repere pentru sănătatea noastră.

Cuprins

Tulburarea afectivă sezonieră sau depresia de toamnă-iarnă.....5
Imunitatea în sezonul rece.....9
Diferența dintre răceală și gripă.....13
Nas, urechi, bărbie, obraji sau degete înghețate?.....14
Cum scapi de o tuse sâcâitoare?.....15
6 ponturi pentru mai puține dureri articulare iarna.....19
Magicul Merișor.....21
Magia merișorului în prevenția și tratamentul infecțiilor urinare....22
De ce sunt femeile predispuse la infecții urinare?.....24
De ce mâncăm mai mult iarna?.....28
Ce alimente sunt recomandate în sezonul rece?.....30
Farfuria ideală.....32
O piele sănătoasă și îngrijită iarna.....35
Vitamine și minerale de care copiii au nevoie.....37
Jocuri: Labirintul.....39

PREVENȚIE

Tulburarea afectivă sezonieră sau depresia de toamnă-iarnă

Astenia de toamnă-iarnă sau tulburarea afectivă sezonieră este o formă specifică de depresie pe care o experimentează o parte din populație. Tulburarea afectivă de sezon este un indicator al unei depresii majore sau al unei tulburări bipolare - potrivit **Asociației Americane de Psihiatrie**. Schimbarea anotimpului și scăderea temperaturii sunt factori care contribuie la tulburarea afectivă sezonieră, dar nu reprezintă cauza.

În general, anotimpul rece aduce o stare de apatie și tristețe. Faptul că zilele sunt mai scurte, iar razele soarelui sunt absente produc o scădere a tonusului și a "chefului" de viață. Diagnosticarea corectă a tulburării afective de sezon poate fi dificilă.

Este firesc ca în timpul sezonul rece, tonusul organismului să fie mai scăzut, dar tulburarea afectivă de sezon are nuanțe diferite față de o simplă scădere a tonusului de viață. Dacă găsim plăcere în activitățile obișnuite, episoadele de apatie pe care e posibil să le parcurgem în sezonul rece nu reprezintă motive de îngrijorare. Dacă, în schimb, căutăm să evităm interacțiunile cu ceilalți, atunci e posibil să fim afectați de depresie și să nu știm. Tulburarea afectivă sezonieră poate fi diagnosticată în mod corect numai de către medici, iar ajutorul profesioniștilor este întotdeauna recomandat.

Depresia este o afecțiune de care pot suferi mulți oameni și nu trebuie ignorată sub nicio formă. Depresia nu "trece de la sine". Simptomele se intensifică pe măsură ce trece timpul.

Tulburarea afectivă de sezon poate fi resimțită atât în sezonul rece, cât și în sezonul cald. Simptomele sunt diferite de la un sezon la altul. Astenia de primăvară și vară cuprinde simptome precum: insomnie, scăderea poftei de mâncare sau pierderea totală a poftei de mâncare, pierderea în greutate, starea de neliniște, agitația și anxietatea.

Simptomele tulburării afective din sezonul rece:

• insomnie
• indisponibilitate de a te trezi dimineața, dorința de a dormi mai mult și somnolență pe parcursul întregii zile
• nivel scăzut de energie
• dorința de a consuma mai multe produse de tip fast food, carbohidrați, zahăr, alcool
• abuz de substanțe
• evitarea interacțiunilor sociale
• o stare generală de tristețe și apatie
• sentiment de inutilitate, vinovăție, lipsă de speranță
• dificultate în concentrare
• gânduri suicidare

SFAT

Este posibil să avem zile în care nu ne simțim în cea mai bună dispoziție. Însă atunci când remarcăm pe parcursul mai multor zile schimbarea tiparelor de apetit și somn, se poate se ne confruntăm cu tulburarea afectivă de sezon, iar consultarea medicului este necesară.

Câteva cauze ale tulburării afective sezoniere

Tulburarea afectivă sezonieră afectează mai mult femeile decât bărbații și mai mult tinerii adulți decât persoanele mai în vârstă.

Cauzele tulburării afective sezoniere nu sunt cunoscute în totalitate. Studiile relevă o sumă de posibile cauze, fără a se limita la acestea: dereglarea ritmului cicardian, nivelul de serotonină și melatonină și altele.

Ritmul circadian este ritmul de aproximativ 24 de ore al proceselor interne. Ceasul intern al fiecărui om se raportează la aproximativ 25 de ore.

În opinia majorității cercetătorilor, persoanele care suferă de tulburare afectivă de sezon au o trăsătură în comun: sunt persoane sensibile la absența luminii.

Cercul vicios

În timpul sezonului rece, organismul intră într-o așa-numită *stare de hibernare*. Tonusul general este scăzut, activitatea fizică este mai puțină, iar consumul de alimente nesănătoase poate crește considerabil. Sezonul rece creează condițiile perfecte pentru apariția unui cerc vicios.

Chiar dacă nu suferim de tulburare afectivă sezonieră, consumul excesiv de alimente nesănătoase și lipsa activității fizice conduc la acumularea de kilograme. Așa numita *hibernare* din timpul iernii poate produce depresie din cauza faptului că, de exemplu, constatăm că ne-am îngrășat.

Recomandările medicilor în privința riscurilor la care suntem supuși în timpul sezonului rece este să fim **foarte atenți** la obiceiurile și activitățile zilnice. Anotimpul rece impune, prin natura sa, o altă dinamică a activităților.

Diagnosticare și tratament

Există mai multe șanse ca o persoană să fie afectată de depresie dacă:

există un membru al familie cu o formă de tulburare afectivă, sau altă formă de depresie.

persoana suferă de depresie majoră sau suferă de tulburare bipolară.

locuiește departe de Ecuator. Persoanele situate la o distanță mare față de Ecuator sunt **mai** predispuse la a suferi de tulburare afectivă de sezon.

Tulburarea afectivă sezonieră este o afecțiune care **se poate** trata. Terapia luminoasă sau fototerapia, medicația și psihoterapia pot veni în ajutorul celor afectați de depresia de sezon. Medicul este singurul profesionist în măsură să evalueze corect, să ofere tratament și sprijin imediat pentru fiecare pacient în parte.

SFAT

Începerea tratamentului înainte ca simptomele să se înrăutățească ajută la prevenirea complicațiilor.

Cum putem să ne ajutăm singuri

Sportul este întotdeauna o idee bună. Indiferent de anotimp, activitatea fizică, realizată cu regularitate, ne îmbunătățește starea de spirit, ne conferă energie și bună dispoziție, ne susține sănătatea.

Tulburarea afectivă de sezon în diverse contexte

În perioada pandemiei de Covid-19, tulburarea afectivă de sezon se poate resimți mult mai intens. În Statele Unite ale Americii, un studiu recent a arătat că numărul celor diagnosticați cu depresie **s-a triplat** față de perioada de dinainte de pandemie.

Printre factorii asociați cu riscul de depresie, se numără:
• veniturile mici
• absența economiilor financiare
• expunerea la mai mulți factori de stres, precum pierderea locului de muncă

Potrivit studiului, în categoria persoanelor cu risc de a suferi de depresie în perioada pandemiei Covid-19 se numără mai ales persoanele vulnerabile de obicei. Pandemia Covid-19 poate fi considerată în sine un eveniment traumatic. Sănătatea mintală este conectată de consecințele evenimentelor sociale și economice. În Statele Unite ale Americii au fost raportate creșteri ale simptomelor asociate depresiei și după evenimente precum: atacurile de la World Trade Center, dezastre naturale, epidemia de Ebola. Consecințele evenimentelor traumatice asupra sănătății mintale nu sunt resimțite la fel de toți. Veniturile mici și sărăcia, de exemplu, sunt asociate cu un stres mai mare asupra sănătății mintale.

IMUNITATEA ÎN SEZONUL RECE

Ce este IMUNITATEA?

Imunitatea este scutul sănătății noastre. Rolul său este să ne ofere protecție împotriva atacurilor ciupercilor, bacteriilor, paraziților sau virusurilor și se află permanent la datorie. Uneori realizăm importanța funcției sale doar atunci când ne îmbolnăvim.

Cum funcționează sistemul imunitar

Sistemul imunitar IDENTIFICĂ și ELIMINĂ pericolele care ajung în organism și produc boli. Când sistemul imunitar recunoaște organisme antigene (sau străine) prezente în organism, atunci declanșează sisteme de alarmă și sunt mobilizate resurse pentru distrugerea invadatorului. Organismul produce anticorpi care luptă cu organismele antigene, iar anticorpii de obicei rămân în organism pentru a preîntâmpina posibile atacuri viitoare. Din acest motiv, ne îmbolnăvim de anumite boli doar o dată în viață - cum este de exemplu varicela.

Tipuri de imunitate

Imunitatea înnăscută este imunitatea pe care o dobândim prin naștere. Se referă la barierele naturale care ne protejează împotriva atacurilor din exterior, precum pielea, mucoasa, celule, proteine care pot recunoaște și pot distruge invadatorii.

Imunitatea dobândită este imunitatea pe care o obținem atunci când organismul parcurge etapa unei boli și produce anticorpii necesari eliminării invadatorilor.

Durata producerii anticorpilor este de aproximativ 14 zile.

Imunitatea activă se obține prin expunerea la organismul invadator și rezultă fie pe cale naturală - trecerea prin boală sau pe calea vaccinării. În cazul imunității active, organismul ține minte întâlnirea cu organismul patogen și știe să se apere în viitor.

Imunitatea pasivă este obținută atunci când anticorpii sunt oferiți din exteriorul organismului, nefiind produși de sistemul imunitar.

Avantajul imunității pasive este că oferă protecție imediat.

Sezonul rece - o provocare extra pentru imunitate

Sezonul rece aduce o provocare în plus pentru imunitate, având în vedere că ne aflăm în sezonul gripei. Potrivit cdc.gov, perioada toamnă - iarnă este considerată **sezonul gripal**, fără însă a fi stabilite cu exactitate date calendaristice.
Sezonul gripei variază de la an la an, iar în Statele Unite ale Americii sunt atent monitorizate și colectate datele specifice fiecărui sezon. În analizarea sezonului gripal sunt luați în considerare factori precum: ce tipuri de virusuri gripale se află în circulație, ce virusuri predomină, cum se modifică virusurile pe parcursul sezonului gripal, ce tipar urmează bolile conectate de gripă și alți indicatori.

Fiecare sezon de gripă este diferit, iar vaccinurile anti gripale sunt recomandate tuturor personelor cu vârsta mai mare de 6 luni.

În categoria persoanelor care pot suferi de complicații provocate de gripă, se numără:
• adulții cu vârsta peste 65 de ani
• femeile însărcinate
• persoanele care suferă de afecțiuni precum astm, diabet, boli de inimă

Spre deosebire de o simplă răceală, gripa poate cauza decesul, iar cunoașterea diferenței dintre o simplă răceală și gripă este foarte importantă.

Care e diferența dintre răceală și gripă? Citește în continuare.

O INOVAȚIE ABSOLUTĂ

GLICEROL

Deshidratează virusurile
Calmează mucoasa inflamată

+

TRIPSINĂ

Deshidratează virusurile
Împiedică multiplicarea acestora

ACȚIUNE ÎN TREI PAȘI

Glicerolul creează o barieră tranzitorie osmotic activă, care captează virusurile

Tripsina inhibă capacitatea de legare a virusurilor, făcând imposibilă intrarea lor în celule și infectarea acestora

Bariera creată de ViruProtect Stada protejează cavitatea bucală și gâtul, împiedicând infectarea căilor respiratorii inferioare

E gripă sau e răceală?

Gripa și răceala pot avea simptome similare, iar diagnosticarea corectă poate fi o provocare. Gripa și răceala sunt produse de virusuri diferite, iar spre deosebire de o simplă răceală, gripa poate conduce la complicații serioase, în unele cazuri chiar la deces. Iată câteva repere utile în stabilirea diferenței dintre răceală și gripă:

GRIPA	RĂCEALA
se declanșează brusc	**instalarea treptată a simptomelor**
simptome resimțite intens	**simptome ușoare spre intensitate medie**
febră	**rar febră**
dureri de cap	**rar dureri de cap**
poate produce complicații, în cazurile foarte grave chiar deces	**în general nu produce complicații**

Conform *cdc.gov*, gripa este o afecțiune mai des întâlnită în timpul sezonului rece, deși îmbolnăvirea este posibilă pe parcursul întregului an. A fost observat faptul că în luna octombrie numărul îmbolnăvirilor de gripă începe să crească, iar "vârful sezonului" este considerat intervalul cuprins între lunile decembrie - februarie.

Protecția împotriva virusului gripal este foarte importantă. Medicii recomandă vaccinarea antigripală în fiecare an, începând de la vârsta de 6 luni. Vaccinarea antigripală este o măsură de protecție împotriva virusurilor gripale, fiind considerat **cea mai bună metodă** de a reduce riscul îmbolnăvirii de gripă. Cu toate acestea, vaccinul antigripal nu înseamnă eliminarea definitivă a riscului îmbolnăvirii. În prezent, vaccinul antiviral este cea mai sigură metodă de protecție.
Conform unui studiu*, realizat în perioada 2019-2020, vaccinul antigripal a împiedicat aproximativ **7,5** milioane de îmbolnăviri, **3,7** milioane de vizite la medic asociate infecției gripale, **105.000** de spitalizări și **6.300** de decese asociate cu virusul gripal.
Eficacitatea vaccinării poate varia de la sezon la sezon. Studiile arată că vaccinarea antigripală reduce riscul îmbolnăvirii cu un procent cuprins între **40% - 60%**.

*** "Estimated Influenza Illnesses, Medical visits, and Hospitalizations Averted by Vaccination in the United States — 2019–2020 Influenza Season" - disponibil pe cdc.gov**

Nas, urechi, bărbie, obraji sau degete înghețate?

Îți recomandăm să NU faci următoarele acțiuni:

• Nu masa zona afectată! Pielea este amorțită, nu se simte și vei cauza leziuni grave.
• Încălzește zona afectată cu apă caldă, nu fierbinte. Apa fierbinte poate cauza arsuri.
• Dacă nu ai acces la apă caldă, folosește căldura corpului; de exemplu, căldura subrațului.
• Nu folosi surse de încălzire precum: radiator, aragaz, șemineu. Poți să-ți arzi pielea amorțită.
• Evită, pe cât posibil, să folosești zonele afectate. Dacă ai degetele de la picioare înghețate, evită sa mergi.

Persoanele cu circulația sângelui deficitară și persoanele îmbrăcate nepotrivit pentru frigul din sezonul rece sunt predispuse să sufere de degerături. Degerarea sau înghețarea pielii este o afecțiune mai puțin periculoasă decât hipotermia, însă poate cauza leziuni grave, iar în unele cazuri severe chiar amputarea. Degerarea este o afecțiune cu posibile implicații grave, mai ales că persoana afectată e posibil să nu realizeze acest lucru pentru că pielea amorțită de îngheț nu se simte. Ajutorul medical este întotdeauna cea mai bună soluție, dar dacă te afli într-o situație în care nu poți să obții ajutor medical imediat, urmarea sfaturilor de mai sus poate fi utilă.

Flexitol®
Soluția pentru o piele frumoasă.

Cum scapi de o tuse sâcâitoare?

Lunile de toamnă târzie și apoi, începutul iernii, pot fi o adevărată provocare pentru sănătatea noastră. Schimbările bruște de temperatură, ploaia, umezeala, ceața și frigul alături de o varietate de virusuri de răceală determină îmbolnăviri dese și, uneori, repetate! Rezultatul? Disconfort și tuse. Ei bine, se pare că tusea este cel mai frecvent simptom al afecțiunilor respiratorii.

Știi deja că, majoritatea simptomelor de răceală dispar în 7-10 zile, dar medicii ORL precizează că nu ești vindecat complet dacă ai rămas cu tuse și sechele respiratorii.

„O tuse poate persista mai mult decât alte simptome, deoarece sistemul imunitar încearcă să readucă căile respiratorii la normal”, spune Ana Maria Apostol, medic specialist ORL. Doamna doctor adaugă: *”tusea este un simptom frecvent întâlnit în afecțiunile acute sau cronice ale aparatului respirator. La debutul acestora, tusea este seacă și apare sub forma unor crize scurte, dar dese. În următoarele zile ale bolii, se produce o inflamație mai accentuată a mucoasei respiratorii, care va duce la apariția unei tuse productive. Aceasta este mai profundă, urmată de expectorarea unei spute și are un timbru umed”.*

Ce este tusea?

”Tusea reprezintă un act reflex (în puține cazuri voluntar) ca o reacție de apărare a organismului, prin care se îndepărtează secrețiile patologice sau corpuri străine din tractul respirator”, explică medicul Ana Maria Apostol.

Tusea este un simptom de disconfort care, de multe ori, provoacă complicații. Este un mecanism care este pus în mișcare în mod reflex și ajută la curățarea căilor respiratorii. Când este persistentă, tusea poate dura (de obicei) aproximativ trei săptămâni sau puțin mai mult. Dacă depășește această perioadă de timp, este definită ca fiind tuse cronică.

Tusea seacă sau tusea productivă?

”Tusea productivă poate fi de fază acută cum ar fi în timpul unei viroze sau de fază cronică (adică depășește trei luni de evoluție) cum ar fi în bolile pulmonare BPOC sau alergii (astm bronșic). Tusea va fi remediată dacă aflăm cauza (boala) care a dus la apariția acesteia și o vom trata corespunzător. Tratamentul va fi unul complex, cu reducerea mai multor mecanisme care au dus la apariția afecțiunii respiratorii”, adaugă medicul ORL.

La rândul ei, *„tusea uscată sau seacă este provocată de inflamații ale căilor aeriene superioare (nas, gât, laringe) declanșate de virusuri, bacterii, expunerea la curenți de aer rece, substanțe iritante sau alergeni și este caracterizată de lipsa secrețiilor sau de uscăciunea mucoaselor în zonele inflamate”*, aflăm de la dr. Ana Maria Apostol.

Cum poți ameliora tusea?

În primul rând, protejează-te! E cel mai simplu mod de a preveni o tuse. Ai grijă să-ți speli mâinile de fiecare dată după ce ai ieșit în locuri publice, ai atins suprafețele comune sau ai fost în preajma persoanelor bolnave. Dacă simți că, totuși, simptomele îți dau târcoale, încearcă să iei suplimente cu echinaceea și mușețel: studiile sugerează că ambele variante pot scurta răceala atunci când sunt luate la primul semn al simptomelor.

Ce recomandă medicul?

”Este foarte important sa ajutăm pacientul printr-un tratament eficient asupra tusei, să o amelioram cât de repede posibil”, consideră medicul specialist Ana Maria Apostol. Recomandarea mea? Bronhoklir, un sirop eficient și bine dozat pentru toate tipurile de tuse.

Bronhoklir este prima și unica gamă de siropuri naturale de tuse din România, sub formă de plic, pentru o dozare exactă și administrare facilă. Acest produs inovator sub formă de plic unidoză, gata dozat și ușor de administrat are avantajul de a putea fi folosit oriunde (îl iei cu tine în geantă, buzunar). Bronhoklir are la bază o formulă de extracte din plante medicinale și este prezent pe piața în 3 variante, fiecare destinată unui tip distinct de tuse – productivă, uscată și tusea fumătorilor.

”Tusea seacă este foarte obositoare pentru pacient și trebuie oprită rapid. Soluția o oferă extractele de Nalbă mare și Mușețel din pliculețele de Bronhoklir Tuse Uscată. Ele vor diminua crizele până la dispariția acestora”, punctează medicul ORL. *”Dacă tusea pacientului este umedă, atunci tratamentul trebuie să acționeze spre fluidizarea secrețiilor formate pe mucoasă care trebuie ajutate să se elimine. Bronhoklir Tuse Productivă are la bază o combinație de extracte de Cimbru de cultură, Ciubotica-Cucului și Echinaceea, ce favorizează expectorația, ameliorează inflamația și calmează tusea. În plus, aceste ingrediente au și efect antiviral și susțin imunitatea. Astfel, tusea se va ameliora până la dispariția ei”*, spune specialistul.

Pe de altă parte, e nevoie să luăm în considerare că, adulții se mai pot confrunta și cu o altă formă de tuse. Mai ales, cei care fumează. Știai că 27% dintre fumători, chiar și ocazionali, au raportat o frecvență ridicată a tusei cronice și a producției de mucus? Care este cauza acestei tuse a fumătorului? Iată!

Ce este tusea fumătorului?

Tusea fumătorului este o tuse persistentă, care se dezvoltă în timp la fumătorii de cursă lungă. Tusea poate fi uscată sau poate produce spută (flegmă, mucus). Și asta nu e tot! Culoarea mucusului poate varia de la incolor la galben, verde sau chiar maro. Tusea fumătorului este mai violentă dimineața și se poate ameliora pe parcursul zilei. Există soluții? Ba bine că da! Sugestia noastră? Bronhoklir pentru fumători – este un sirop de plante care înglobează un mix de extracte naturale și vitamine cu roluri multiple pentru menținerea sănătății aparatului respirator al fumătorilor. Siropul păstrează calitățile extractelor de Cimbru de cultură, Ciubotica – Cucului, Echinaceea ce se regăsesc și în Bronhoklir Tuse Productivă, la care se adaugă vitaminele A, C și E. Astfel, siropul pentru tusea fumătorului are acțiune expectorantă, rol antimicrobian și imuno-modulator, acțiune antioxidantă și un rol activ în menținerea integrității și regenerării epiteliului.

Acordă atenție aerului pe care îl respiri

Când elimini mucusul, evită iritanții care îți pot agrava tusea sau o pot face să persiste mai mult. Evită fumul, parfumul și tot ce poate fi alergic. Purificatoarele de aer pot îndepărta praful, părul și alte particule care îți pot irita gâtul.

Cum să scapi de o tuse persistentă?

De acum, cu ajutorul Bronhoklir, tusea poate fi tratată mai simplu, mai ușor și mai rapid. Bronhoklir poate fi partenerul tău de drum oriunde te-ai afla, deoarece permite o utilizare ușoară și practică la serviciu, în călătorii sau la școală. Nu mai ai nevoie de linguriță sau capac dozator! Doar deschizi pliculețul, bei conținutul și gata!

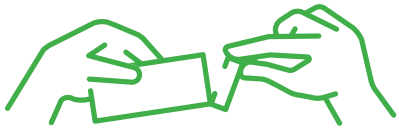
Ai grijă de tine, ai grijă de sănătatea ta! Nu lăsa tusea să-ți strice dispoziția!

Pentru mai multe detalii accesează bronhoklir.ro.

PRODUS PE BAZĂ DE PLANTE

BRONHOKLIR®

Primul sirop natural de tuse la plic
gata dozat, ușor de administrat



1. Rupi plicul

2. Administrezi conținutul

De ce frigul intensifică durerile articulare?

În timpul sezonului rece, organismul muncește să păstreze căldura, așa că mai mult sânge este direcționat spre partea de mijloc a corpului: inima, plămânii și sistemul digestiv. Drept urmare, în picioare, mâini, umeri, încheieturi circulația sângelui este mai redusă, iar temperatura mai scăzută a zonelor cauzează rigiditatea care produce durere și disconfort.

Durerile articulare se pot intensifica din cauza presiunii atmosferice.

Șoldurile, genunchii și gleznele sunt zonele în care durerile articulare se resimt cel mai des.
Pentru persoanele care fac sport în aer liber în timpul iernii, durerile articulare pot fi resimțite și mai intens.

6 ponturi pentru mai puține dureri articulare iarna

1. Îmbracă-te corespunzător sezonului
În timpul sezonului rece, este indicat să porți haine din materiale groase, de preferat din fibre naturale, care reușesc să păstrează căldura corpului mai bine decât materialele sintetice.

2. Mai multe straturi de haine
Atunci când porți colanți pe sub pantaloni, cele două straturi de textile, prin frecare, produc căldura de care au nevoie picioarele tale. Poartă piese vestimentare pentru extremitățile corpului: mănuși, fular și căciulă. Circulația sângelui este mai puțin intensă în zonele periferice.

3. Hidratează-te
Consumul de apă regulat nu ar trebui să fie redus în perioada sezonului rece. Prin hidratarea corectă, îi oferi organismului tău resursele de care are nevoie în procesele sale.

4. Plan de activități sportive în interior

În perioada sezonului rece este recomandat să te antrenezi în spații interioare, dacă experimentezi, de obicei, dureri articulare. Îți pot fi de folos și spațiile interioare publice, de exemplu aleile dintr-un mall, pentru mersul pe jos.

5. Apa caldă

Băile calde îți pot ameliora rapid durerile articulare. Totuși, în perioada sezonului rece, este recomandat ca după o baie caldă să nu ieși imediat din casă. Așteaptă mai întâi revenirea temperaturii organismului la normal.

6. Masajul

Un masaj de o oră, realizat pe parcursul a 8 săptămâni, poate reduce durerile articulare - conform unui studiu* publicat în 2015. Prin masarea gentilă a zonei afectate poți reduce intensitatea durerii.

SFAT

Dacă vrei să afli mai multe informații importante despre articulații, te invităm să accesezi site-ul **www.proenzi.ro** și să afli în ce stare sunt articulațiile tale prin testul disponibil online **gratuit**!

*studiu: "Pilot study of massage in veterans with knee osteoarthritis", disponibil pe National Library of Medicine, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

MAGICUL MERIȘOR

Magia merișorului în prevenția și tratamentul infecțiilor urinare

Infecțiile urinare se pot trata relativ simplu cu ajutorul antibioticelor. Unii pacienți însă suferă de infecții urinare recurente, ceea ce poate indica o slăbiciune a imunității. Soluția eficientă pentru tratamentul infecțiilor urinare se află în grădina naturii: merișorul.

Studiile au demonstrat efectele benefice ale merișorului în tratamentul infecțiilor urinare. Potrivit studiilor, merișorul conține substanțe cu efecte de ameliorare a simptomelor infecției urinare și de inhibare a bacteriilor. Merișorul este darul naturii în lupta cu infecțiile urinare.

Beneficiile merișorului:

Proantocianidinele sunt extrase din merișor și au capacitatea de a inhiba anumite tulpini de bacterii care provoacă infecțiile tractului urinar și nu numai.

Peste **70 de studii** au arătat că merișorul reduce riscul infecțiilor urinare, mai ales în cazul femeilor care se confruntă des cu aceste infecții.

Are un conținut redus de zahăr, aproximativ 4 grame de zahăr în cantitatea dintr-o cană.

Sursă excelentă de vitamina C, fibre și antioxidanți.

Beneficii demonstrate și în combaterea bacteriilor de la nivelul cavității bucale. Ajută la prevenirea și tratarea infecțiilor dentare.

În trecut, sucul de merișor era utilizat și ca pigment natural pentru vopsirea textilelor. Beneficiile sucului de merișor au fost demonstrate și pentru pacienții diagnosticați cu ulcer. După consumul a 2 pahare de suc de merișor pe zi, analizele au arătat îmbunătățiri semnificative sănătății.

Un stil de viață sănătos - mai departe de o simplă expresie

Sportul, atenția asupra alimentației, controale medicale regulate - sunt acțiuni concrete pentru sănătatea noastră. Prin prevenție avem grijă de sănătatea noastră permanent. Cu toate acestea, ne putem confrunta cu situații neprevăzute, cum este de exemplu o infecție urinară. Și atunci...

Cum ne pregătim pentru imprevizibil?

Cauzele infecției tractului urinar, sau pe scurt ITU, pot fi multiple. Stabilirea cu precizie a cauzei se realizează numai de medic și prin efectuarea analizelor specifice. Infecția tractului urinar este produsă de prezența bacteriilor, ciupercilor sau virusurilor în organism.
Amânarea urinatului, modul în care utilizăm toaleta, sexul vaginal după sexul anal reprezintă câteva din cauzele posibile ale infecției tractului urinar. De asemenea, vârsta, istoricul medical, dar și alte afecțiuni precum diabetul, cancerul sau pietrele la rinichi pot fi factori care contribuie la infecția tractului urinar.

Datele statistice indică faptul că:

60%
din femeile din întreaga lume suferă cel puțin o dată în viață de o infecție urinară.

80%
din infecțiile urinare sunt de fapt reinfecții.

Incidența infecției crește în raport cu vârsta sau activitatea sexuală.

De ce sunt femeile mai predispuse la infecții urinare decât bărbații?

Femeile sunt mai predispuse la infecții urinare pentru că uretra femeilor este mai scurtă, iar bacteriile pot ajunge în vezică mai ușor. Perineul sau zona dintre organele genitale și anus este de asemenea mai scurt, ceea ce facilitează transferul bacteriilor.

SFAT

Cea mai răspândită bacterie care cauzează infecția tractului urinar este bacteria E. Coli, responsabilă pentru aproximativ 90% din cazuri. Bacteria E. Coli este inofensivă în tractul intestinal, unde se găsește de obicei, dar ajunsă în tractul urinar cauzează infecția tractului. Atunci când ne ștergem "din față spre spate", bacteriile din anus nu ajung în tractul urinar. Ștersul "din față spre spate" este recomandat.

E posibil ca o infecție urinară să nu fie o problemă de "dacă", ci o problemă de "când".

Din fericire, știința are soluții pentru infecția tractului urinar, care își poate face simțită prezența în cele mai nepotrivite momente, cu senzație de arsură la urinare, nevoia de a urina des, însă fără a elimina prea multă urină, durere pelvină la femei sau durere rectală la bărbați, sânge în urină și miros neplăcut puternic.

De obicei, tratamentul infecției urinare durează aproximativ o săptămână și constă în administrarea de antibiotice de către medic. Primele simptome de disconfort urinar și insuportabila senzație de arsură la urinare pot fi adresate imediat însă, datorită unei formule unice cu efect rapid și eficient, ce poate însoți tratamentul cu antibiotice prescris de medic.

Merișorul sau antibioticul natural, în care se găsește proantocianidina

Magia merișorului a fost demonstrată științific, iar beneficiile acestei plantei minune se regăsesc acum într-o compoziție unică.
Exocyanul™ - extract concentrat din fructele de merișor, Splinuța - extractul de Soligado Virgaurea și Vitamina D își unesc forțele și te ajută imediat în cazul infecției tractului urinar. O tabletă pe zi ameliorează senzația de arsură. Nu sunt cunoscute efecte adverse în urma administrării. Nu conține gluten și lactoză și poate fi administrat în timpul sarcinii la recomandarea medicului. În plus, Urinal Express pH oferă ușurare rapidă a senzației de arsură și confort imediat.

Urinal Express pH poate fi administrat în paralel cu Urinal Akut, dar pe o perioadă de maxim 2 zile consecutive și nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate sau care alăptează fără consultul medicului specialist.
Extrasul natural de merișor se regăsește și în siropul gustos **Urinal Sirop** - potrivit pentru copiii de peste un an.

Pentru prevenția infecțiilor tractului urinar este necesară o alimentație sănătoasă, un stil de viață sănătos, vizite medicale regulate. Un tratament de până la 8 săptămâni cu suplimentul alimentar Urinal îți poate asigura protecție pe termen lung. Extractul concentrat de merișor, pulberea de merișor, extractul de Solidago Virgaurea, antioxidanții și Vitamina D te ajută să elimini bacteriile patogene și să îți întărești sistemul imunitar, astfel încât ești permanent protejat de infecțiile tractului urinar.

Corpul tău este templul tău.

Ai grijă de sănătatea ta tot timpul. Prevenția este cel mai bun tratament.

ALIMENTAȚIE

De ce mâncăm mai mult iarna?

În sezonul rece pare că ne confruntăm cu o invitație continuă să consumăm mai mult zahăr, carbohidrați și grăsimi. Potrivit unor opinii, tendința spre acest tip de consum este adânc întipărită în condiția umană.
În vremurile preistorice, mâncarea nu era ușor de procurat în timpul sezonului rece, astfel că organismul s-a adaptat și a învățat să facă provizii care îl pot ajuta să parcurgă perioadele lungi în care pur și simplu hrana nu exista. Tendința de a consuma mai multă mâncare pe măsură ce anotimpul rece se apropie și se instalează, face parte din programul supraviețuirii umane. Din fericire, în prezent mâncarea este disponibilă din belșug pe parcursul întregului an. Din păcate, tendința de a face provizii, chiar dacă nu sunt necesare, este în continuare activă.

SFAT

În timpul sezonul rece, temperatura corpului scade, iar consumul de calorii ajută corpul să se încălzească. **Respectă orarul meselor tale** pentru a te asigura că nu consumi mai multe calorii decât are nevoie corpul tău. Iar dacă nu ai un orar al meselor la care să te raportezi, sezonul rece poate fi momentul ideal pentru a crea obișnuințe sănătoase. Poți urmări în timp evoluția noile tale obiceiuri sănătoase și cu ajutorul nenumăratelor aplicații digitale dezvoltate special în acest scop.

***conform recomandărilor formulate în "Dietary Guidelines 2020-2025"**

85% din aportul de calorii consumate zilnic ar trebui să provină din alimente bogate în nutrienți și doar **15%** din calorii ar trebui să provină din zahăr, grăsimi saturate sau alcool.*

Tiparul consumului este mai important decât micile pofte satisfăcute din când în când.
Tu ce tip de mâncare consumi de obicei?

Combinația de mâncare și băutură care alcătuiește dieta noastră în majoritatea timpului este mai importantă decât consumul izolat al unor băuturi și mâncăruri cu diferite ocazii. Potrivit studiilor, **tiparul** negativ al **obișnuințelor** noastre, nu alimentele în sine, produce daune sănătății.

SFAT

Îți recomandăm să observi propriul tipar de consum alimentar. Nu e niciodată prea devreme sau prea târziu să începi să mănânci sănătos. Un **jurnal** în care să înregistrezi **tiparul consumului** tău **alimentar**, pe o perioadă mai îndelungată de timp, ar putea fi un instrument foarte util. În timp, vei putea să înlocuiești obiceiurile nesănătoase începând cu pași mici. O vorbă înțeleaptă spune că primul pas e cel mai dificil.

*Potrivit *Dietary Guidelines* 2020-2025.

Ce alimente sunt recomandate în sezonul rece?

Dacă te-ai decis în timpul sezonului rece să urmezi un plan alimentar sănătos sau mai sănătos, iată câteva alimente potrivite pentru sezonul rece.

SUPĂ

Supele sunt excelente pentru încălzirea rapidă a organismului, sunt ușor de preparat, ingredientele principale sunt foarte sănătoase, iar posibilitățile de preparare nelimitate.

CEREALE

Cerealele sunt alegerea ideală pentru micul dejun. Sursă bogată de fibre, pot fi preparate cu lapte vegetal și fructe deshidratate, care conțin zahăr natural. Cerealele oferă eliberarea prelungită a energiei. Nu vei simți nevoia să consumi o altă masă imediat.

LEGUME RĂDĂCINOASE

Morcovii și napii sunt exemple de legume rădăcinoase bogate în vitaminele A și C. Rădăcinoasele pot fi consumate fierte, prăjite, pe grătar sau crude. Sunt esențiale pentru imunitate și se găsesc ușor toamna și iarna.

OUĂ

Oul este un aliment hrănitor și sănătos, potrivit pentru orice anotimp. Dar în timpul sezonului rece, zincul din ou va ajuta organismul să lupte împotriva afecțiunilor de sezon, precum gripa sau răceala.
Oul conține și prețioasa vitamina D, pe care razele soarelui o oferă generos doar... vara.

BROCCOLI

Sursă de nutrienți, fibre, proteine, vitamina C și K, conține 89% apă și aproape deloc grăsimi. Broccoli este o prezență constantă în bucătării celebre pentru că e delicios în preparate ca: supe, tarte, pizza, chiar și pâine.

FRUCTE USCATE

Fructele uscate și-au găsit cu succes loc în recomandările noastre datorită faptului că sunt soluția optimă pentru gustările dintre mese. Fructele uscate conțin minerale, proteine, fibre, vitamine și reprezintă una dintre cele mai bune alegeri când vine vorba de gustări rapide, delicioase și sănătoase.

PEȘTE

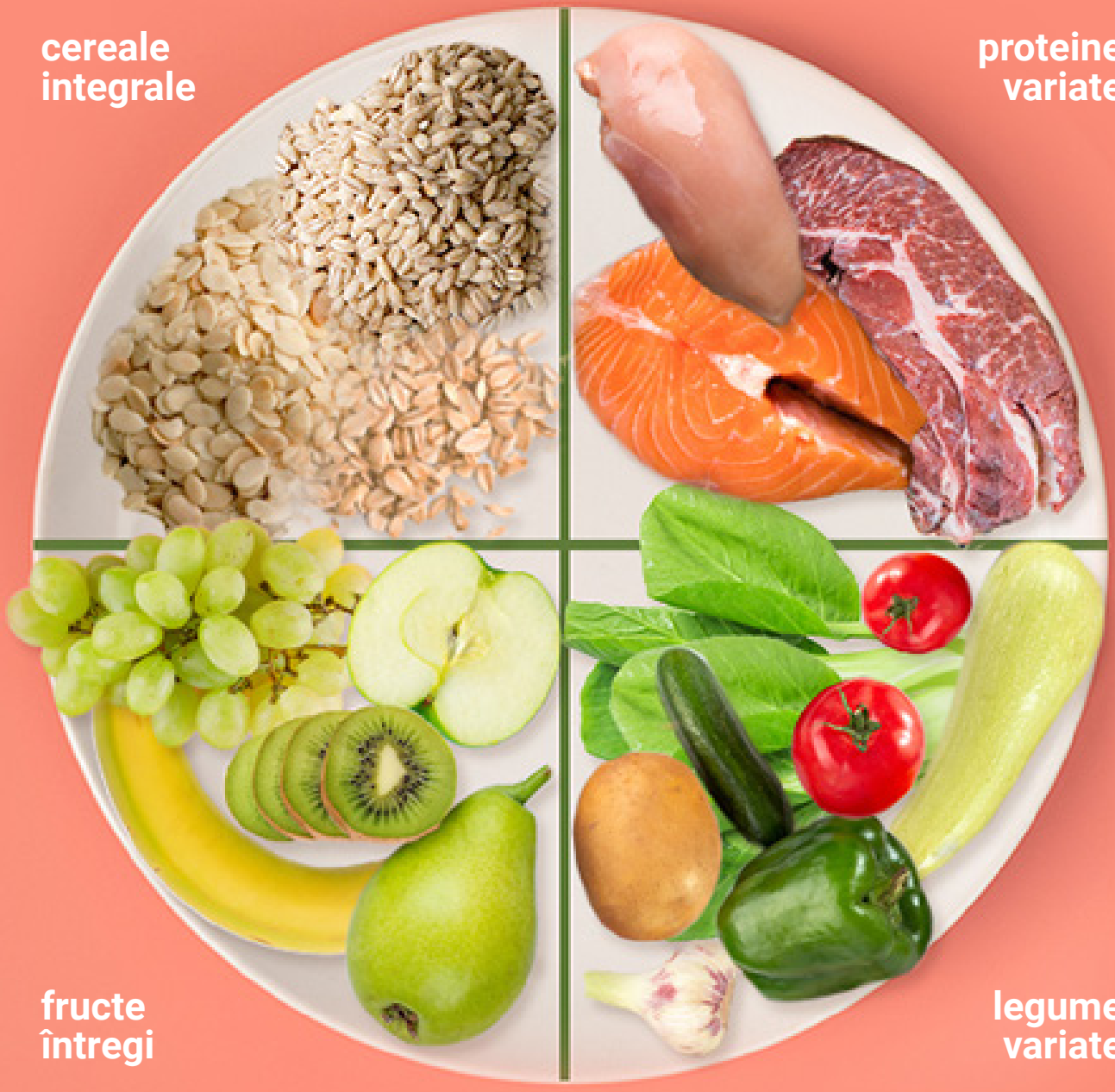
Peștele conține acizi grași Omega-3 cu rol esențial în sănătatea creierului. Când cercetătorii au studiat de ce islandezii nu sunt aproape deloc afectați de tulburarea afectivă de sezon, au descoperit că secretul lor este consumul masiv de pește. Peștele ajută creierul și are efect antidepresiv.

GHIMBIR

Ghimbirul are o reputație pozitivă datorită efectului de încălzire al organismului pe care îl generează. În plus, ghimbirul este excelent pentru digestie și te ajută cu problemele stomacului. O ceașcă de ceai de ghimbir este soluția rapidă pentru răceală, gripă și tuse.

Farfuria ideală

Conform *Dietary Guidelines*, tiparul consumului alimentar este foarte important. Iată alimentele recomandate spre a fi consumate zilnic:



De asemenea, sunt recomandate băuturi și mâncăruri cu mai puțin zahăr adăugat, grăsimi saturate sau sodiu. *Dietary Guidelines 2020-2025* recomandă să consumăm produse sărace în grăsimi și chiar produse fără lactoză.

Gama completă de sinbiotice și probiotice

FRUMUSEȚE ȘI ÎNGRIJIRE ÎN TIMPUL SEZONULUI RECE

O piele sănătoasă și îngrijită iarna

SFAT

Pentru îngrijirea și sănătatea pielii tale, hidratarea pielii din exterior, dar și din interior este esențială. Bea multă apă și utilizează produse de îngrijire care sunt blânde cu pielea, nu o usucă, ci îi conferă hidratare permanentă și protecție împotriva aerului rece din exterior și temperaturilor fierbinți din spațiile închise. Mai jos, vei găsi câteva repere de care să ții cont atunci când alegi produsele de îngrijire pentru sezonul rece:

HIDRATEAZĂ - CITEȘTE ETICHETA

Caută pe eticheta produselor de îngrijire indicații precum cuvântul "hidratează". În sezonul rece, este recomandată utilizarea zilnică a produselor de îngrijire a pielii care pot asigura o hidratare puternică.

BEA APĂ

Pentru hidratarea pielii din exterior, cremele te pot ajuta imediat. Hidratarea din interior este însă la fel de importantă. În timpul sezonului rece, consumă la fel de multă apă ca în orice alt anotimp.

CREMĂ DE PROTECȚIE SOLARĂ

Utilizează produse de protecție solară chiar și în timpul iernii. Zăpada reflectă lumina soarelui cu până la 80%, potrivit *Skin Cancer Foundation*, iar riscul expunerii la nocivele raze UV este crescut chiar și în zilele înnorate de iarnă.

UMIDIFICATORUL

Încălzirea încăperilor produce un aer uscat în interior. Cu ajutorul unui umidificator, se poate obține umiditatea optimă (40% - 60%). Este recomandată utilizarea umidificatorului în încăperile în care petreci cel mai mult timp, inclusiv în dormitor.

EVITĂ DUȘURILE FIERBINȚI

Apa fierbinte îți poate afecta pielea și este de preferat o temperatură mai scăzută. Spălatul mâinilor în apă rece este la fel de eficient și nu irită pielea. Folosește cremele hidratante de mâini după fiecare spălare.

SĂNĂTATEA COPIILOR ÎN SEZONUL RECE

Vitamine și minerale de care copiii au nevoie

Vitamina D și fierul sunt printre cele mai importante vitamine necesare pentru sănătatea copiilor. Vitamina D este primul aliat împotriva rahitismului, o afecțiune întâlnită în procesul dezvoltării copiilor. Fierul este un mineral cu funcții multiple, printre care sprijinirea procesului de învățare al copiilor. Deficitul de fier poate cauza anemia. Aportul de fier necesar diferă în funcție de vârsta copiilor.

Vitamina D

Copiii au nevoie de vitamina D imediat după naștere, iar dozele indicate de *cdc.cov*, sunt următoarele:
• pentru copiii cu vârsta mai mică de 12 luni, doza zilnică recomandată de vitamina D este de 400 IU
• pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 12-24 de luni, doza zilnică recomandată de vitamina D este de 600 IU

Pentru că vitamina D nu se regăsește în laptele matern, doza necesară bebelușilor poate fi procurată din laptele praf, în care producătorii adaugă, de obicei, vitamina D. Pentru copiii care consumă mâncare solidă, sursa de vitamina D poate fi procurată din pește, ouă, sau produse ca laptele de vacă, iaurtul, cerealele și unele sucuri naturale 100%. De asemenea, suplimentele alimentare pot furniza cantitate de vitamina D necesară zilnic.

SFAT

Laptele de vacă nu este recomandat copiilor mai mici de 12 luni, potrivit *cnc.gov* - un motiv este faptul că în conținutul laptelui de vacă există prea multe minerale și vitamine pe care rinichii bebelușului nu le pot gestiona în această etapă din dezvoltare. Laptele de vacă nu este recomandat bebelușilor și pentru că nu conține cantitatea corectă de nutrienți necesară copilului mai mic de 12 luni. Întreabă și află mai multe de la medicul tău. **Medicul** este singurul profesionist în măsură să îți ofere explicațiile medicale necesare și complete pentru sănătatea ta și a familiei tale.

Fierul

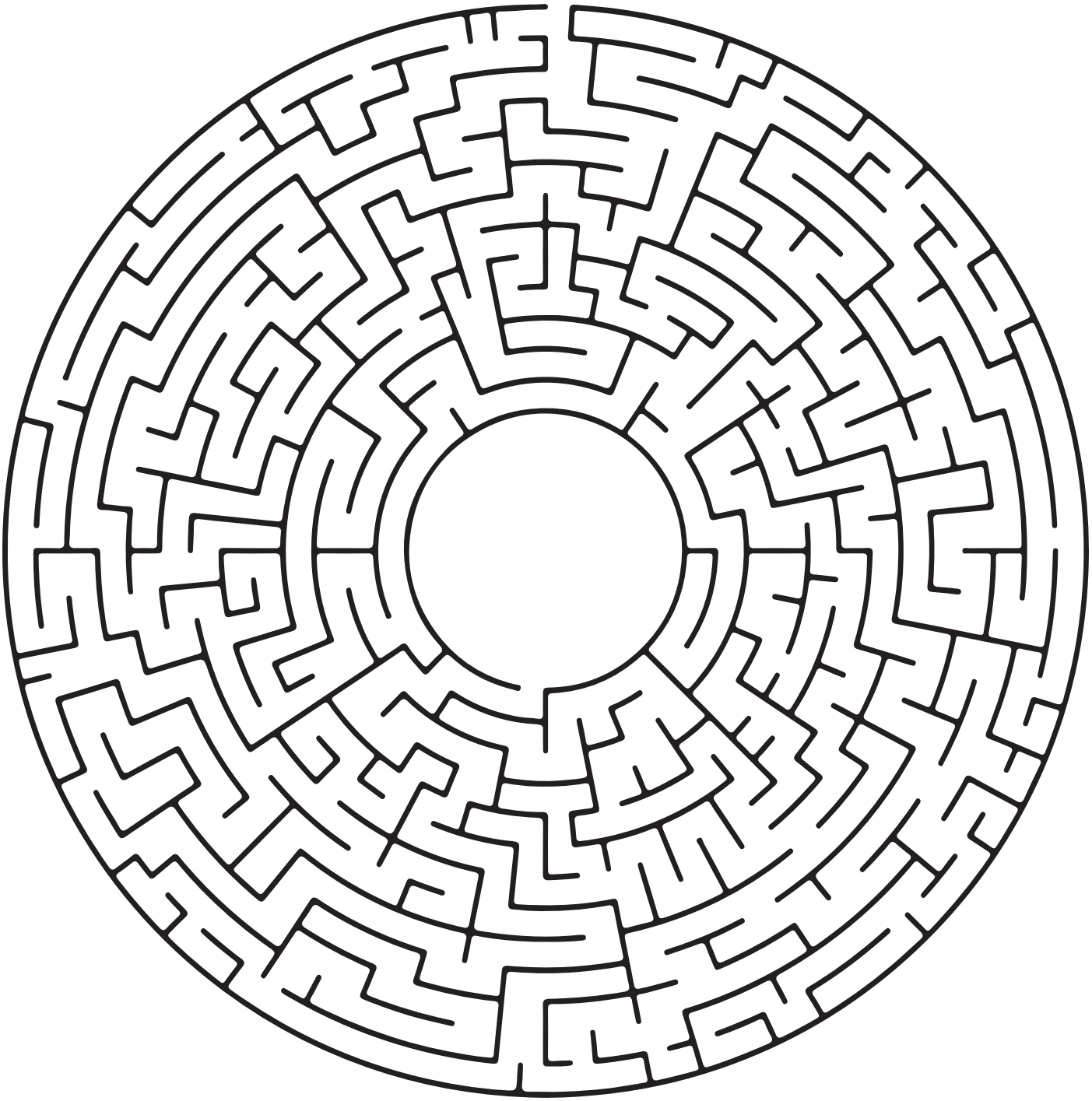
Aportul de fier este important în toate etapele de dezvoltare ale copiilor. Aportul de fier poate să provină din laptele matern, din laptele praf, sau din alimentele consumate. Pentru fiecare etapă din dezvoltarea copiilor, medicul recomandă cea mai bună soluție pentru obținerea aportului de fier necesar.
Copiii cu vârsta mai mică de 6 luni pot obține aportul de fier din laptele matern sau din laptele praf. Fierul mai poate fi obținut din alimentele solide, precum: carne de pui, carne de curcan, legume, citrice, roșii, cartofi dulci, broccoli, varză.

SFAT

Potrivit *cdc.gov*, copiii născuți prematur au nevoie de un aport diferit de fier față de copiii născuți la termen. Întreabă medicul!

JOCURI

Tu cât de repede poți să rezolvi acest labirint?



Intră în comunitatea MemoPlus de pe Facebook

52.000

și ajută-ți creierul să funcționeze la capacitate maximă cu

MemoPlus este un supliment alimentar complex, de înaltă calitate, ce conține ingrediente atent selecționate pentru îmbunătățirea memoriei și a concentrării.

Ești medic?

Te invităm să devii membru:

ACADEMIA portal med

Academia PortalMed este paltforma comunității medicale de top din România. Creează cont acum!
academie.portalmed.ro

Editor: Alina Suărășan
Design Grafic: Iulian Sin

© Sfaturi medicale de sezon

Ediția toamnă-iarnă 2022

portal med proiect susținut de STADA Our Mission – Your Health & WALMARK® STADA GROUP

Toate drepturile rezervate
www.portalmed.ro